Leacurile călugăriței Hildegard

O călugăriţă din secolul XI ne-a lăsat moştenire nişte sfaturi despre utilizarea anumitor plante în vindecarea maladiilor

Acum 1.000 de ani, o călugăriţă de origine germană a descris în detalii incredibile leacurile folosite în terapia naturistă de azi. Hildegard von Bingen nu este cunoscuta în România, dar reţetele ei sunt folosite de unii tămăduitori de la noi. Specialiştii chinezi au ajuns şi ei la concluzia că exista o asemănare incredibilă între tratatul acestei călugăriţe din Evul Mediu şi medicina orientală. ştia că în *vremea ei nu existau încă unele boli, dar prevedea ca traiul modern va aduce cu el şi alte maladii, mult mai complexe. Reţetele ei nu sunt de urmat întocmai, ci numai după ce le confruntam cu cele actualizate de către specialişti. Totuşi, merită să aflăm ce leacuri recomanda călugăriţa din secolul XI, o pionieră printre teoreticienii medicinii alternative, cea care a enunţat principiul vieţii sănătoase, aşa cum* îl *promovam şi azi: un mod de viaţă sănătos şi o alimentaţie corectă.*

· Reţete primite prin credinţă

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) a fost o călugăriţă benedictină la Disibodenberg, devenită ulterior stareţa, care s-a ocupat de discipline diferite ca: religie, medicină, biologie şi muzică.

I-a fost greu în acele vremuri să se remarce în cercetare, dar a reuşit, câştigând aprecierea credincioşilor care credeau în viziunile ei. Călugăriţa a scris şi reţete şi sfaturi de sănătate. Hildegard spune ca omul este în mod natural sănătos, dar, prin modul de hrănire şi de trai se poate îmbolnăvi. Pentru a ne păstra sănătatea, ea ne-a transmis 6 reguli de aur: o alimentaţie corectă, întoarcerea în natură, o proporţie echilibrată între somn, muncă şi mişcare, detoxifierea organismului. Peste toate acestea se adauga curăţirea sufletească prin credinţă. „Sufletul este, pentru corp, ceea ce sucul vieţii din măduva copacului este pentru un copac şi puterea sufletului îşi crează forma precum copacul îşi crează forma lui", spunea această femeie acum 1.000 de ani. Un principiu modern, aplicat în medicina actuală. Deşi nu a fost niciodată canonizată, ci doar beatificată, stareţa a fost numită de credincioşi „Sfânta Hildegard din Bingen", sau Sibila Rinului.

· Leac pentru urechi şi plămâni

Iată câteva din plantele recomandate de Hildegard pentru tratarea anumitor afecţiuni, aşa cum le descrie ea. Unguraşul „este cald şi are destul suc împotrivă la multe boli. Cine are urechile surde să fiarbă unguraş în apa, să-l scoată din apă şi să pună apa de pe el în ureche şi să-l pună şi cald la urechi şi pe cap şi în felul ăsta el va auzi mai bine. şi cine este bolnav în gât să-l fiarbă în apă, să strecoare apa printr-o pânză, să pună de două ori mai mult vin pe care să-l fiarbă într-o oala şi să adauge ceva grăsime şi să bea asta pana îi trece gâtul. Cine are măruntaiele bolnave sau rupte să fiarbă unguraş cu vin şi ceva miere. şi băutura asta să o pună într-o oala şi să o bea după ce s-a răcit şi va fi vindecat". Iarba mare macerata în vin tămăduieşte durerile de plămâni. „Să bea moderat înainte şi după masa şi asta îi scoate otrava din plămâni, elimina migrena şi curata ochii. Să nu se bea însă prea des, căci atunci dăunează. În lipsa de vin, se poate folosi şi miere cu apa".

· Cimbru, bun pentru Parkinson

Bobornicul e recomandat de călugăriţă pentru constipaţie şi reumatism, sub forma de mâncare ca de urzici. Menta de balta consumata cruda e bună pentru cei care vor să slăbească. Menta creata ajuta la digestie. Pentru inflamaţia pleurei şi guta, Hildegard spune că e buna valeriana. Se amesteca praf de planta cu faina, se fac

din amestec biscuiţi. Pacientul „să mănânce asta des şi îi va merge mai bine”. Busuiocul e bun pentru cei cu dificultăţi de vorbire. „Un om căruia i s-a împietrit limba aşa că nu mai poate vorbi să-şi pună cate o frunză sub limba şi el îşi va recăpăta vorbitul. Însă şi cine are febra puternica, să fiarbă busuioc în vin şi să pună ceva miere şi asta să strecoare şi să bea des pe stomacul gol înainte de masa de seară şi febra va dispare”. Bolile de stomac trec cu pelin negru, gătit în mâncare. Cimbrul de grădina este leac pentru Parkinson. Bolnavul trebuie să amestece pulberea acestei plante cu praf de chimen, praf de salvie şi apa fiarta cu miere şi să bea acest amestec după ce mănâncă.

· Urzica „elimina secreţiile rele”.

Urzica este indicată în cancer. „Urzica nu este în niciun caz cruda buna de mâncat, când însă ea iese primăvară din pământ este buna de mâncat fiarta, căci curata stomacul şi intestinele şi le elimina secreţiile rele. Orice tip de urzica face asta. Bolnavul să ia sucul de la urzica cu cel de la lumânărica în aceeaşi cantitate şi frunze de nuc sau scoarţă de nuc de două ori mai mult decât cele două şi ceva oţet şi miere şi să le fiarbă într-o oala. Să arunce spuma care se ridică şi după ce a dat în clocot să o ia de pe foc şi să bea băutura asta cu măsură pe stomacul gol (înainte de mese) timp de 15 zile, iar după mese un pic mai mult”. Şi amnezia are leac, în viziunea călugăritei. „Cine uita împotriva voinţei lui (adică încă ştie că uita), să ia urzica şi ceva ulei de măsline şi să-şi ungă pieptul şi tâmplele. Să facă des asta şi uitarea îi va fi micşorată”.

· Frunze de feriga pentru ochi buni

Mărarul este şi bun, dar şi dăunător. „Oricum se mănâncă, el va face omul trist. Crud nu este deloc bun de mâncat căci are mai multă umezeala în el din pământ şi câteodată primeşte din pământ o umezeala care dăunează la om. Când este însă fiert reduce reumatismul. Cui îi curge sânge din nas să ia mărar şi de două ori mai multă coada şoricelului, verzi, nu uscate, şi să le pună pe frunte, la tâmple şi la piept. Trebuie să fie verzi căci forţa lor provine din verde”. Frăsinelul este bun pentru pietre la rinichi şi la fiere, precum şi pentru dureri cardiace, dacă e mâncat sub forma de pulbere, pe pâine. Hildegard recomanda feriga, drept planta de leac în mai multe afecţiuni. Pentru guta, e buna o baie cu infuzie de feriga. „Vara, pune

frunzele de feriga pe ochi şi culcă-te, şi ele îţi vor curaţi ochii şi îţi vor lua ceata de pe ei. şi cine este surd să lege seminţele de feriga într-un săculeţ şi pune-le des în ureche şi să aibă grija sa nu se ducă din ureche în cap şi el va recăpăta auzul".

· Pentru febra, dureri de inima şi păduchi

Pentru hepatita, leacul este degeţelul. Se amesteca planta cu faina şi cu apa limpede. Din praf, se fac biscuiţi care se mănâncă pe stomacul gol timp de 9 zile. Nalba mare ajuta în caz de febra şi dureri de cap. „Când un om are febra sa zdrobească nalba mare în oţet şi să-l bea pe stomacul gol dimineaţa şi seara". Genţiana galbena, sub forma de praf pulverizat peste supe, va întări inima celui care „are dureri de inima de parca viaţa lui ar atârna de un fir de păr". Răguşeala, bronşită, răceala trec cu lumânărica fiarta cu fenicul în vin sau apa cu miere. „Lavanda nu îi foloseşte omului dacă o mănâncă, însă ea are un miros puternic. Cine are păduchi să miroasă des din lavenda şi ei vor muri". Seminţele de in sunt de leac în caz de junghiuri la inima şi la coaste, dar şi pentru arsuri. Seminţele se fierb în apa, iar cu aceasta apa se fac comprese care se aplică pe locul dureros sau ars.

· La ce sunt bune leuşteanul şi pătrunjelul?

„Leuşteanul crud dezbina natura omului şi o distruge. Când se fierbe fără alte ierburi în mâncare, el face mintea şi trupul leneş", sfătuieşte Hildegard. Ca leac, ajuta în caz de tuse, macerat în vin. Bulbul rădăcinii de crin zdrobita, sub forma de macerat, vindeca lepra şi eczemele, dacă se bea mult lapte de capră. Mirosul crinului aduce optimism. Armurariul ajuta în reumatism. „Roiniţa este calda şi cine o mănâncă râde cu multă plăcere căci căldura ei atinge căldura splinei şi de aceea inima este bucuroasă. Cui îi creşte albul din ochi să scoată rădăcina, să o pună peste noapte în apa de la un izvor curgător. După aceea să scoată rădăcina din apă şi să o încălzească. şi aşa calda, să o pună peste ochi. Asta să facă timp de trei nopţi şi albul din ochi se va vindeca şi va dispărea". Pătrunjelul elimina pietrele la rinichi, amestecat cu coada şoricelului şi fierte în vin. Pentru pareza, „se iau pătrunjel şi fenicul în aceeaşi cantitate şi ceva mai puţina salvie". Se zdrobesc aceste ierburi un pic într-un mojar şi se adauga ulei de măsline cu trandafir. „Se pune la locul unde suferă şi să-l lege cu o cârpă de in".

· Salvia, leac universal

Florile de galbenele sunt bune în caz de otrăvire, fiarta în apa şi stoarsă. Se leagă calda pe burtă. De asemenea, gălbeneaua sub forma de alifie ajuta în boli de stomac, dureri la spate şi dureri la rinichi. Călugăriţa considera ca salvia e un remediu universal. O recomanda mai ales în caz de halena, miros rău de transpiraţie, digestie proasta. „Mâncata cruda sau gătită ea este bună pentru cei care suferă din cauza sucurilor rele, căci ele sunt curăţate de ea. De aceea, ia frunze de salvie, fă-le praf şi mănâncă des praful ăsta pe pâine şi el îţi va diminua sucurile rele din corp. Cine are prea multă secreţie sau respiraţie cu miros urat să fiarbă salvie în vin, să o strecoare printr-o pânză şi să bea asta des şi sucurile şi secreţiile rele îl vor părăsi". Pentru rani, planta de leac e coada şoricelului. „Când un om a fost rănit printr-o lovitură, se spala rana cu vin şi se pune coada şoricelului calda sub forma de compresa pe o pânză, după ce a fiert-o în apa şi a stors-o. După ce rana a început să se strângă şi să se vindece, să nu se mai pună cârpă, ci coada şoricelului direct pe rana. De cârpa e nevoie doar ca să tragă puroiul".

· Planta care trezeşte din coma

Hildegard recomanda ciuboţica cucului pentru depresie. „Când melancolia se urca în om, ea îl face trist şi neliniştit în comportament şi îl face să vorbească împotriva lui Dumnezeu. De aceea pune planta asta pe inima ca să se încălzească, şi spiritele aerului care îl chinuie îl vor părăsi din cauza puterii acestei plante care vine de la soare". Mai e buna în caz de leşin şi coma, pusă pe creştetul capului. Rostopasca este planta otrăvitoare dacă e mâncata, dar e buna în alifii pentru bube, ulcere şi eczeme. Cu stânjenel trec petele de pe fata şi umflăturile, dacă sucul plantei e pus în apa de râu mare şi cu amestecul se spala fata. „Şi pentru cine are greutăţi cu urinatul din cauza la pietre, aceasta planta îi va înmuia piatra şi ceea ce a fost înfundat se va desfunda. Zdrobeşte rădăcina într-un mojar cu un vin bun şi încălzeşte acest vin după ce l-ai strecurat şi da-l să bea cald la cine are pietre".

· Rădăcini şi unguente

Pătlagina îngusta foloseşte bolnavilor de artroza şi reumatism. Zeama plantei se amesteca cu miere şi vin şi se bea. „Atunci când un păianjen sau alta gânganie a atins sau a muşcat

omul, atunci să pună imediat zeama de pătlagina pe locul cu pricina şi lui îi va merge mai bine". Rădăcina, mâncată pe stomacul gol, înainte mese, dar şi pusă pe fracturi, ajuta la vindecarea lor. Lemnul dulce consumat ca atare ajuta la răguşeala şi furie, curata ochii şi stomacul. Un unguent pe baza de viorele ajuta la recăpătarea vederii. „Ia un ulei bun şi fă-l să fiarbă la soare sau pe foc şi atunci când fierbe arunca viorea în el pana se face gros şi după aceea pune-l la păstrat în sticluţe. Seara, unge-te la ochi pe pleoape, dar ca să nu atingă ochiul pe dinăuntru şi ea va alunga întunecarea ochilor". „Isopul are o putere mare. Gătit sau pulverizat este mai bun decât crud. mâncat, el curata ficatul şi plămânul. Cine tuşeşte sau are dureri la ficat şi cine are aburi la plămâni să mănânce isop cu carne sau cu grăsime. Când însă pune isop în vin sau în apa, atunci mai mult îşi dăunează".

· Inhalaţie cu fum de lemn de brad

Zmeura e buna în caz de febra şi lipsa poftei de mâncare, sub forma de infuzie. „Murele sunt uşor de digerat. Putere de vindecare ele însă nu deţin", spune călugăriţă. Socul e bun pentru cei cu hepatita. „Să pună frunzele de soc pe piatra încinsă de la baie cu aburi şi să le stropească cu apa. Să pună şi vlăstarii de soc în vin, aşa încât el să le ia gustul lor şi să bea vinul ăsta cu măsura în timpul băii cu abur. Când iese din baie să se pună în pat ca să transpire. Să facă asta des şi va fi vindecat". Fructele de măceş fierte curata stomacul, iar la cei în convalescenta, le reda vigoarea. Bradul e de folos în caz de răceli. „Când nasul curge, să se inhaleze fum de lemn de brad prin nas. Cenuşa de brad să fie amestecată cu apa pentru a face o bază, şi cu ea să se spele pe cap. Apa asta scade secreţiile din cap şi face ochii limpezi". „Sucul de pin este foarte folositor la făcut alifii precum şi pentru remedii de ochi. Când cineva face alifii să adauge şi sucul din crengi de pin şi acele alifii vor deveni mai puternice şi mai bune".

· Carne buna, carne rea

Călugăriţa Hildegard nu considera că trebuie să eliminam carnea din alimentaţie decât în perioada de post. Carnea anumitor animale ajuta la vindecarea unor afecţiuni. Astfel, ficatul de cerb „scoate reumatismul", iar cel de căprioară e de folos în caz de cancer. „Cine are dureri în încheieturi şi membre sau dureri la stomac sau burta sa fiarbă picioare de vaca sau viţel cu zgârci şi grăsime, din

care să facă o ciorbă". Ficatul de oaie e recomandat celor ce tuşesc şi respira greu. „Carnea de capra mâncata des vindeca măruntaiele rupte şi rănite, vindeca şi întăreşte stomacul". Carnea de struţ e bună pentru bolnavii de epilepsie şi pentru cei supraponderali. Nu toţi peştii sunt sănătoşi, crede călugăriţă. Este bine să evităm somonul, linul, anghila, plătica şi toţi peştii fără solzi. Heringii nu sunt utili celor bolnavi. Cei mai sănătoşi peşti ar fi somnul, ştiuca, bibanul, babuşca şi lipanul. Bolnavii grav să nu mănânce carne de găină, mai ales prăjită. La fel, carnea de gască. Dar, cea mai rea este carnea de porc. „Este un animal necurat, carnea lui nu este sănătoasă şi este plină de fumuri rele şi nu este buna nici pentru bolnav nici pentru sănătos. Ea sporeşte secreţiile rele şi slăbiciunile în om". În schimb, este buna carnea de capra, mai ales de ied.

Regulile de aur ale călugăritei

— Trebuie făcută o selecţie corectă a alimentelor şi lichidelor, astfel încât „Hrana voastră sa va fie şi leac".

— Omul trebuie să profite de tot ce este natural pentru ca „în toată creaţia, în copaci, plante, animale, păsări şi peşti, şi chiar în *pietrele preţioase, sunt ascunse forte subtile cu putere de vindecare".*

— Trebuie respectate somnul şi mişcarea. „Căci atunci când omul doarme, măduva lui se odihneşte şi se întăresc oasele, sângele, se crează muşchi noi, se unesc membrele şi se înmulţeşte mintea (raţiunea) şi cunoaşterea".

— Sănătate înseamnă un raport echilibrat între lucru şi

odihna.

— *Corpul trebuie curăţat de toxine. „Atunci când lichidurile din corp îşi păstrează echilibrul, omul este sănătos. De îndată ce raportul dintre ele se schimba, omul se îmbolnăveşte*".

Terapia cu seminţe

Terapia cu seminţe

Consumate crude, seminţele fructelor şi legumelor sunt adevărate medicamente naturiste

Statisticile spun ca romanii ronţăie mai multe seminţe decât *americanii*, *consideraţi cei mai mari consumatori de popocorn*. *Ne plac seminttele*, *mai ales cele de floarea-soarelui şi de dovleac*. *Nu numai la meciuri de fotbal sau când vrem să ne lăsăm de fumat*. *Seminţele legumelor şi fructelor şi-au găsit o întrebuinţare la romani mult mai valoroasa*: *leac pentru diferite afecţiuni*. *Seminţele făceau parte din reţetele magice ale vindecătorilor de odinioară*, *iar azi sunt ingrediente pentru cele mai eficiente preparate naturiste*. *Consumate crude*, *au efectul cel mai puternic*.

· Micile uzine de medicamente

Pe vremuri, ţăranii le considerau păstrătoarele vieţii, adevăr demonstrat şi de medicina moderna care a descoperit ca, înainte să se transforme în plante verzi, seminţele conţin energii uriaşe şi substanţe benefice pentru organism. Terapia cu seminţe nu presupune consumul exclusiv al seminţelor, ci în combinaţie cu un regim sănătos bazat pe legume şi fructe. Pentru a fi eficiente terapeutic, seminţele se mănâncă neprăjite, deoarece prin preparare termica, cea mai mare parte a proprietăţilor lor vindecătoare este

distrusă. Din seminţe se pot prepara şi remedii sub forma de pulberi, tincturi, uleiuri, decocturi, cataplasme sau infuzii. Mai trebuie ştiut că seminţele, deşi par uscate şi moarte, sunt organisme vii, bogate în nutrienţi. De aceea, consumul seminttelor între mese, în locul gustărilor, pe lângă rolul extrem de benefic, şi satura. Nu întâmplător terapia cu seminţe este inclusa în regimurile dietetice.

· Seminţe de dovleac pentru inima

Dietologii din Japonia pun seminţele de dovleac (bostan) pe primul loc în tabelul produselor alimentare, deoarece ele conţin 36 – 52% grăsimi, vitamine, microelemente şi, mai ales, zinc. sunt recomandate în lupta cu prostatita, constipaţia şi balonarea. sunt diuretice, întăresc muşchiul cardiac şi rinichii, ajuta la creşterea parului, elimina metalele grele din organism. Pentru tratarea acestor afecţiuni, se prepara laptele de bostan dintr-un pahar de seminţe pisate într-un vas de lut şi trei pahare de apa clocotită. Se strecoară, se stoarce bine terciul şi se bea lichidul obţinut de trei ori pe zi, cate 1/2 de pahar, înainte de masa. În caz de limbrici (viermi intestinali), se prepara un amestec din 30 g de seminţe crude de bostan, cu pieliţa verde, 50 – 60 ml de apă şi o linguriţă de miere de albine. Se ia pe nemâncate, cate o linguriţă, timp de o oră, pana se epuizează toată doza, apoi se face o clisma. În cosmetică, seminţele de dovleac împrospătează tenul. Seminţele crude se pisează bine, se amesteca cu apa clocotită (1: 10) şi se fierb până se obţine o pastă omogena care se aplică pe fata pentru 15 – 20 minute. Specialiştii în medicina naturistă încurajează consumul seminţelor de dovleac, care desfunda vasele de sânge, reglează colesterolul şi stimulează activitatea rinichilor, dar au şi rol adjuvant în cancer, leucemie, scleroza sau diverse boli greu vindecabile. Se mai recomanda în alimentaţia persoanelor cu boli hepatice, cardiovasculare, femeilor însărcinate şi copiilor.

· Susanul previne osteoporoza

Seminţele de susan conţin vitaminele A, B, C, E. Pentru întărirea şi curăţirea organismului, se consuma cate 15 – 20 g de pulbere preparata din seminţe, cu puţina apa, de trei ori pe zi, cu 10 – 15 minute înainte de masa. Arsurile se tratează cu un terci din seminţe de susan râşnite şi apa. Se schimba pansamentele de 2 – 3 ori pe zi, până la vindecare. Susanul poate înlocui sarea. Se amesteca

5 linguri de seminţe de susan, cu 3 linguri seminţe de in şi o lingură de sare de mare, prăjită în prealabil într-o tigaie uscata. Amestecul se păstrează într-un borcan închis bine. Seminţele de susan conţin şi proteine, cu 50% mai mult decât se afla în carne. Sunt foarte bogate în calciu şi înlocuiesc cu succes laptele. Consumul de susan previne osteoporoza. Seminţele au o mare valoare energetica, aduc un aport însemnat în afecţiunile de nutriţie, sunt laxative, emoliente, antitumorale şi ajuta la detoxifierea ficatului şi a rinichilor, întăresc sistemul imunitar, cresc fertilitatea şi sunt afrodiziace. Seminţele de susan sunt o sursă buna de seleniu, magneziu şi fosfor, având un conţinut scăzut de colesterol şi sodiu.

· Seminţe de mărar pentru glaucom

În medicina tradiţională, seminţele de mărar şi-au câştigat reputaţia de leac extrem de eficient în mai multe afecţiuni. Pentru hipertensiune şi insuficienta coronariana cronica, se opăresc în 500 ml apă clocotită 2 linguri de seminţe de mărar pisate şi se infuzează într-un termos timp de o oră. Se strecoară şi se beau cate 100 ml lichid cu 30 minute înainte de masa, de 3 – 4 ori pe zi. Leacul este bun şi pentru artroza şi îmbunătăţirea digestiei. În caz de insomnie, 5 linguri de seminţe de mărar pisate se amesteca cu 500 ml vin roşu tare, se pun pe foc mic 10 minute, se infuzează o oră şi se strecoară. Se beau cate 1 – 2 linguri, cu 30 minute înainte de culcare. Glaucom: peste o linguriţă seminţe de mărar râşnite, se toarnă 250 ml apă clocotită, se ţine la infuzat o oră. Se consuma cate 50 ml, de patru ori pe zi, înainte de masa, timp de 21 de zile. După o pauză de 10 zile, tratamentul se repeta. În caz de bronşita şi răceala, se recomanda să se mănânce zilnic câte o linguriţă de pulbere din seminţe de mărar amestecata în ceai sau apa caldă. Le puteţi amesteca şi cu cartofi fierţi sau le puteţi presăra pe o felie de pâine. Ceaiul din seminţe de mărar rezolva şi incontinenţa urinară. Pulberea şi tinctura extrasa din seminţele de mărar sunt un stimulent şi un reglator hormonal foarte puternic. Din seminţele de mărar se obţine un ulei cu care se masează sânii, pentru a deveni mai mari şi mai fermi.

· Expectorant din seminţe de in

Seminţele de in sunt folosite la combaterea constipaţiei şi a inflamaţiilor tubului digestiv şi căilor urinare. Extern, faina din seminţe de in are proprietăţi antiseptice şi calmante. Cataplasma din

faina de in şi muşeţel (părţi egale) ajuta la maturarea abceselor şi furunculelor, iar în amestec cu mierea ajuta la vindecarea rănilor. Pentru conjunctivita: o linguriţă de seminţe de in se infuzează 15 minute în 50 ml apă clocotită. Apoi se pisează pana ce apare un mucilagiu. Se strecoară şi se foloseşte pentru spălarea ochilor, de 2 – 3 ori pe zi. Urciorul trece dacă se încălzesc pe o tigaie uscata seminţe de in se leagă într-o batista şi se aplică pe locul bolnav pentru 5 – 7 minute. Un expectorant bun se obţine din 1/2 linguriţă de seminţe de in râşnite, care se agita 15 minute, în 150 ml apă. Se strecoară şi se beau cate 2 linguri de 3 – 4 ori pe zi pentru tratarea bronşitei. Extractul din seminţe de in este utilizat în inflamaţiile şi hipertrofia prostatei. Scade senzaţia imperioasa de a urina şi cantitatea de urina acumulata în vezica. Un alt avantaj consta în faptul ca împiedica creşterea celulelor prostatei, contribuind la vindecarea cancerului de colon şi a prostatei, la tratamentul arterosclerozei, împiedicând formarea cheagurilor de sânge.

· „Bomboanele agricole" combat nicotina

Seminţele de floarea-soarelui, cele mai populare seminţe consumate la noi, au multiple întrebuinţări în medicina naturistă. sunt un remediu de baza în combaterea bolilor de rinichi, de bila şi circulatorii. De asemenea, se folosesc în cure pentru tratarea sterilităţii şi impotentei vasculare şi hormonale. Uleiul obţinut prin presare la rece se poate folosi pentru dezintoxicarea organismului, prevenirea afecţiunilor gingiilor, tratarea bolilor respiratorii ale cailor superioare. Se ia o gură de ulei în fiecare dimineaţă, pe nemâncate, şi se suge vreme de 10 minute, apoi, lichidul plin de microbi, se scuipa şi se clăteşte gura insistent. Seminţele de floarea-soarelui conţin o cantitate substanţială de acid linoleic, care reduce depozitele de colesterol din pereţii arterelor. sunt bogate în vitamina E, un antioxidant care previne apariţia bolilor de inimă. sunt recomandate mai ales femeilor gravide şi copiilor, pentru conţinutul ridicat de vitamine B. Seminţele de floarea-soarelui au darul de a reduce pofta de nicotina, iar infuziile fortifica vasele de sânge şi nervii, amortizând impactul renunţării la tutun.

· Seminţele care înlocuiesc insulina

Schinduful este o plantă ierboasa ale cărei seminţe tratează diabetul de tip insulino-dependent. Se face o cură de 12 luni cu

infuzie de schinduf, din care se beau cate 2 – 3 căni pe zi. Schinduful este un hipoglicemiant puternic în timp, care va necesita reducerea gradata a dozelor de insulină. Pentru valori crescute ale colesterolului, se ia cate o linguriţă de pulbere de patru ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând aşa-numitul colesterol rău, protejând sistemul cardiovascular de apariţia ischemiei cardiace. Seminţele sporesc secreţia lactata şi îmbunătăţesc starea de sănătate a mamei. Două linguriţe de pulbere amestecată cu miere, luate cu o oră înainte de masa, vindeca anorexia. Infuzia de schinduf e de ajutor femeilor aflate la menopauza, prevenind eliminările masive de calciu şi ajutând la păstrarea forţei musculare. Mai vindeca şi sterilitatea, dar are şi efecte antiinflamatoare asupra intestinului. Cataplasma cu seminţe de schinduf ajuta la terapia ulecerelor varicoase, eczemelor cu mâncărimi. În cosmetica, întăreşte unghiile şi parul, iar pe femeile prea slabe le ajuta să-şi rotunjească formele, fără a creşte ţesutul adipos.

· Chimen, coriandru şi mac

Se considera ca seminţele de struguri sunt nişte antioxidanţi foarte puternici, cu rol în combaterea cancerului. Sunt bune remedii împotriva artritelor, alergiilor, problemelor de circulaţie, diabetului şi a problemelor de vedere. Celebru pentru combaterea gazelor la stomac şi a aerofagiei, chimenul se prepara în felul următor: se opăreşte o linguriţă de seminţe cu o cană de apă, se lasa să se infuzeze 10 minute, apoi se bea cate o ceaşcă după fiecare masa. Datorită principiilor sale active, chimenul ajuta în tratarea enterocolitelor, măreşte diureza şi lactaţia mamelor care alăptează, stimulează pofta de mâncare şi este vermifug. Seminţele se folosesc şi la conservarea murăturilor, pentru a-i da pâinii o aroma deosebita, în brânză, iaurt. În India se foloseşte chimenul alb, care are un cu totul alt gust şi aroma, cu el se condimentează mâncărurile cu orez şi legume. Infuzia cu seminţe de chimen este recomandata în guturai. Seminţele de coriandru, preparate sub forma de decoct reduc colesterolul rău. Este un bun diuretic şi stimulează acţiunea rinichilor. Siropul din seminţe de mac tratează răceala, iar infuzia calmează durerile de dinţi şi urechi. Seminţele de mac mai au şi efect sedativ.

· *Alte seminţe de leac*

— *Seminţele de pătrunjel vindeca insuficienţa cardiacă. Macerate în ţuica, ajuta la dispariţia petelor de pe piele.*

— *Seminţele de arţar sunt recomandate în caz de colecistita. În timp, dispar durerile în zona ficatului, creste pofta de mâncare.*

— *Seminţe de fenicul: bronşita cronica cu tuse.*

— *Pentru tratarea lipsei de iod, se mesteca 8 seminţe de mar, care asigura doza zilnică de iod. Atenţie, seminţele conţin şi o cantitate mică de cianura*!

— *Seminţele de muştar sunt bune contra durerilor de dinţi, dacă se amesteca pe partea unde se afla dintele bolnav.*

— *Pentru potenta, prostata şi pietre biliare: se amesteca 3 linguri seminţe de pepene galben, 3 linguri seminţe de dovleac şi 5 linguri miere de albine.*

— *Seminţele de pepene roşu pisate, amestecate cu ulei de măsline, elimina pietrele de la rinichi. Cu trei linguri de lapte, vindeca hemoragiile uterine.*

— *Seminţele de ridiche neagra sunt bune la vindecarea rănilor, escarelor şi ulcerului varicos.*

— *Seminţele de morcov ajuta la eliminarea pietrelor de la rinichi şi fiere.*

— *Durerile în gât provocate de răceala se ameliorează cu 1/4 de pahar de seminţe de rodii fierte în 250 ml apă. Se bea lichidul*

fierbinte.

— *Pentru indeparatrea mirosului* de peşte, *se fierb seminţe de anason*. *Decoctul din seminţe de anason este foarte bun în astm bronşic*.

— *Seminţele de muştar negru dau mâncărurilor cu legume un gust puţin iute şi normalizează activitatea hormonală*.

— *Seminţele de ardei iute în apa fiarta şi miere sunt bune contra durerilor de gât*.

— *Decoctul din seminţe de gutui se foloseşte intern în cazul bronşitelor, al tusei cu sânge, al hemoragiilor uterine, şi extern, sub forma de comprese ca mijloc antiinflamator în afecţiunile ochilor*, în *arsuri, iritaţii ale pielii şi în anghine* (*gargara*).

— *În caz de artroza, se recomanda comprese calde din decoct de seminţe de brânduşa de toamna*.

— *Mâncaţi în fiecare dimineaţă o mână de seminţe de susan negru foarte bogate în calciu*.

— *Uleiul obţinut din seminţe de urzica mare este cel mai bun remediu în otrăvirile cu ciuperci*.

— *Câteva seminţe de salvie puse în apa pentru baia picioarelor duc la diminuarea transpiraţiei şi a mirosului neplăcut*.

— *Seminţele*

Seminţele de cânepă tratează dereglările hormonale

Oboseala, căderea părului, palpitaţiile, problemele dermei, variaţiile în greutate şi multe alte afecţiuni sunt, în general, în strânsă legătura cu dezechilibrele hormonale, care asociate sindromului premenstrual şi a menopauzei provoacă o adevărată luptă în organism.

O metodă naturală pentru redobândirea echilibrului hormonal este adoptarea unui program de nutriţie adecvat şi chiar modificarea stilului de viaţă. Astfel, în construirea unei diete optime care să asigure echilibrul hormonal este foarte important să fie incluse suficiente verdeţuri şi proteine slabe, să se evite carbohidraţii de amidon şi să se asigure aportul suficient de acizi graşi Omega.

Raportul perfect de acizi graşi – suport în dezechilibrele hormonale

Cunoscute drept unele dintre cele mai nutritive alimente, seminţele de cânepă conţin raportul perfect 3: 1 de acizi graşi Omega 6: Omega 3.

Este binecunoscut faptul că acizii graşi au un rol esenţial în producerea de hormoni, în ameliorarea durerilor şi a inflamaţiilor şi, totodată, în menţinerea funcţiei membranei celulare.

De regulă, în tratarea dezechilibrelor hormonale se recomandă adoptarea unei diete atente, însă principala problemă apare în obţinerea echilibrului ideal între acizii graşi, întrucât majoritatea dietelor conţin prea mulţi acizi Omega 6 şi prea puţini acizi graşi Omega 3.

Consumul adecvat de Omega 6 este vital, însă un conţinut prea mare de acizi graşi Omega 6 determină crearea unei supraabundenţe de hormoni inflamatorii, precum insulina, producând astfel hipoglicemia. De asemenea, aportul suficient de acizi graşi Omega 3 va crea hormonii de reglementare, ţinând astfel sub control hormonii inflamatorii.

În prezent, cercetătorii au demonstrat faptul că sindromul premenstrual este mai mult decât o afecţiune manifestată printr-o combinaţie de simptome fizice şi psihologice care apar în zilele dinaintea menstruaţiei, şi anume un cumul de tensiuni, angoase şi frustrări care se manifestă ca un răspuns la aceste sentimente.

Seminţele de cânepă CANAH reprezintă sursa de sănătate adecvată în construirea unor diete potrivite atât pentru controlul dezechilibrelor hormonale, cât şi pentru ameliorarea simptomelor sindromului premenstrual şi al menopauzei. Seminţele de cânepă sunt singurele seminţe de acest tip care conţin acid gamma-linoleic (GLA), care ajută la reglarea echilibrului hormonal şi la susţinerea sănătăţii odată instalată menopauza.

Gustul seminţelor de cânepă este asemănător cu cel al seminţelor de pin sau de floarea soarelui, diferenţiindu-se printr-un bogat conţinut de proteine, 31% proteină completă cu toţi aminoacizii esenţiali şi prin raportul ideal de acizi graşi Omega 6 şi Omega 3.

Seminţele pot fi consumate în moduri variate precum: salate de legume şi fructe, muesli, produse de panificaţie, reţete de paste şi orez etc.

Salata de pătrunjel cu seminţe de cânepă decorticate

O reţetă de salată uşoară rapidă şi extrem de gustoasa. Evident cu seminţe de cânepă decorticate. O gustare plină de alimente bogate în proteine şi alţi nutrienţi esenţiali pentru o dezvoltare armonioasa.

Ingrediente

· 2 legături de pătrunjel proaspăt tocat fin
· 2 roşii tăiate cubuleţe
· 1 legătura de ceapa verde sau 1 ceapa roşie tăiată cubuleţe
· 1 cana seminţe decorticate de cânepă
· zeama de la 1/2 lămâie
· 2 linguri ulei de cânepă
Preparare

Amestecaţi toate ingredientele într-un bol de salata şi lăsaţi să stea jumătate de oră la frigider. Graul se poate înlocui cu hrişcă muiata în apa de seara până dimineaţa

Zgârii cuvinte, le aduni şi le împărţi

Paramasha yogananda

Fericirea nu este un lucru: este o stare a minţii.

Dacă sărăcia materială trebuie evitată, cea spirituală trebuie urâtă! Pentru că tocmai această sărăcie spirituală, nu lipsurile materiale, stă în centrul tuturor suferinţelor umane. Virtutea şi fericirea interioară nu promit mare lucru, dar sfârşesc prin a-ţi da fericire veşnică. De aceea, eu denumesc fericirea care durează, cea interioară, a sufletului, „Joy" (Bucurie), iar distracţiile nepermanente ale simţurilor „Pleasure" (Plăcere).

Motivul pentru care vieţile oamenilor sunt atât de plicticoase şi neinteresante este că ei depind de canalele superficiale pentru fericirea lor, în loc de a se duce la sursa nelimitată a întregii bucurii din interiorul lor. La ce folos să petreci atât de mult timp cu lucruri care nu rămân? Drama vieţii este faptul că ea este numai aceasta: o dramă, o iluzie. Proştii, imaginându-şi că piesa este reală şi că va dura, plâng la părţile triste, sunt mâhniţi că părţile vesele nu pot dura şi suferă că piesa trebuie să ajungă la final. Suferinţa este pedeapsa pentru orbirea lor spirituală. Dar înţeleptul, văzând drama iluziei exterioare, caută fericirea eternă în Sinele său.

Persoanele cu un caracter puternic sunt de obicei cele mai bucuroase. Nudau vina pe alţii pentru problemele care pot fi regăsite în acţiunile proprii şi în lipsa lor de înţelegere. Ei ştiu că nimeni nu are puterea să adauge ceva lafericirea lor sau să o diminueze, dacă ei nu vor permite gândurilor potrivnicesau acţiunilor răutăcioase ale altora să îi afecteze.

Hotărăşte-te să fii fericit în tine însuţi, chiar acum, oricum ai fi

sau oriunde ai fi.

Oamenii care caută fericirea trebuie să evite influenta obiceiurilor proastece duc la acţiuni rele. Aceste acţiuni produc la un moment dat suferinţa careerodează corpul, mintea şi sufletul ca un acid ce arde încet. Suferinţa nu poate fi îndelung îndurată şi trebuie să fie abil evitată.

Vindecă-te de obiceiurile proaste cauterizându-le cu cele bune, pozitive. Dacă ai un obicei prost de a spune minciuni, începe să practici obiceiul opuspozitiv, de a spune adevărul. Este nevoie de timp pentru a forma ori unobicei bun, ori unul prost. Este dificil pentru o persoană rea să fie bună, sau pentru o persoană bună să fie rea. Odată ce deviibun, va fi natural şi simplu pentru tine să fii bun; dacă cultivi obiceiul prost, vei fi silit să fii rău în ciuda dorinţei tale de a fi bun.

Adu-ţi aminte să începi să fii fericit acum, iar în orice moment să spui:

Sunt fericit acum

!" Dacă poţi face încontinuu asta, atunci când te uiţi înapoi poţi spune: „Am fost foarte fericit". Când te uiţi la tine acum, vei spune:

Sunt fericit

„Iar când te vei uita înaintevei spune:

Știu că voi fi foarte fericit

„Toată fericirea din viitor depinde decât de fericit eşti acum, deci începe să fii fericit ACUM

După ce te-ai scăldat în oceanul păcii de pe tărâmul viselor, trezeştetecu fericire şi spune:

În somn m-am eliberat de grijile muritorilor. Am fost un rege al păcii. Acum, când lucrez pe timpul zilei şi continui cu bătăliile îndatoririlor, nu voi mai fi învins de grijile rebele ale tărâmului stării de veghe. Sunt un rege al păcii pe tărâmul visului şi voi continua să fiu un rege pe tărâmul stării de veghe. Ieşind din regatul păcii din tărâmul viselor, voirăspândi aceeaşi pace şi pe tărâmul viselor din starea de veghe

".

Trebuie să fii foarte bucuros şi fericit, pentru că acesta este visul lui Dumnezeu. Omul mic sau mare sunt doar proiecţii ale

conştiinţei Visătorului. Ia totul aşa cum vine şi spune-ţi că toate vin de la Dumnezeu. Orice ce vine, lasă să vină. Chiar şi atunci când simţi că trebuie să încerci să corectezi cevagreşit, încearcă mai întâi să simţi îndrumarea interioară care vine de la El. Apoi, atunci când acţionezi, fă asta ca venind din partea Lui, şi nu reacţiona niciodată cu indignarea inspirată de eu.

CUM SĂ EVIŢI HOŢII DE FERICIRE

Răul vine atunci când omul are posibilitatea de a atinge bucuriainterioară. Orice ne separă de acea stare divină a fiinţei este rău pentru noi, pentru că ne îndepărtează conştiinţa de ceea ce suntem cu adevărat şi de ceea ce vrem cu adevărat de la viaţă.

Orice ai fi făcut în trecut, aşa eşti acum. Tu eşti cel care controlează puterea acţiunilor tale din prezent, prin urmările invizibile şi secrete aleacţiunilor tale anterioare.

Fii conştient! Mintea trebuie să fie protejată de cele patru stări psihologice care alternează:

părerea de rău, fericirea falsă, indiferenţa şi o pace pasivă, decepţionantă care cuprinde eul în perioade scurte, oricând reuşeşte să ledea la o parte pe celelalte trei. Observă orice faţă şi vei putea spune dacă proprietarul ei este stăpânit de oricare dintre acestea patru. Arareori feţeleoamenilor rămân calme în timp ce ei sunt stăpâniţi de aceste stări mentaleinstabile.

Nu petrece prea mult timp glumind. Şi mie îmi place să râd, dar ţin subcontrol simţul umorului. Când sunt serios, nimeni nu mă poate tenta să râd. Fii fericit şi mulţumit în interior – fii serios, dar mereu voios. De ce să pierzipercepţiile tale spirituale în cuvinte inutile? Când ai umplut găleataconştiinţei tale cu laptele păcii, menţine-o aşa; nu o găuri prin glume şi vorbe stupide.

Nu glumi prea mult. A glumi este un stimulent fals. Nu se iveşte dinadevărata fericire, nu îţi dă adevărata fericire. Când glumeşti mult, minteadevine neliniştită şi uşoară, aşa încât nu poate medita.

Omul care s-a născut dezavantajat la un anumit nivel ar trebui să rezistetentaţiei de a se bălăci în autocompătimire. A-ţi părea rău pentru tine înseamnă a-ţi dilua puterea de a trece peste asta.

Oamenii îmbătaţi cu excitare şi obişnuiţi cu sclavia furiei sunt incendiatoriemoţionali care, la cea mai mică provocare, aprind

beţele de chibrit afecuvintelor mânioase şi pun focul pe liniştea interioară a sufletelor.

Adu-ţi aminte: este alegerea ta dacă vrei să-ţi conducă viaţa lăcomia, sclavia simţurilor, mânia, ura, răzbunarea şi grijile, sau dacă laşi soldaţiidivini ai autocontrolului, calmului, iubirii, iertării, păcii şi armoniei să-ţiconducă regatul mental. Îndepărtează obiceiurile rebele ale simţurilor care-au adus suferinţa în împărăţia păcii tale. Fii regele tău, şi lasă soldaţiibunătăţii şi ai obiceiurilor bune să conducă regatul minţii tale. Atunci fericirea va domni în tine pentru totdeauna. Şi ceea ce faci bun, şi ceea ce faci rău dă-i lui Dumnezeu. Bineînţeles, asta nu înseamnă că trebuie să faci în mod deliberat lucruri care sunt rele, dar, când nu te poţi abţine din cauza obiceiurilor rele prea puternice, simtecum Dumnezeu acţionează prin tine. Fă-l pe El responsabil! Lui îi place asta! Pentru că El vrea ca tu să-ţi dai seama că El îţi visează existenta. Atât timp cât te străduieşti, Dumnezeu nu te va lăsa singur niciodată!

Cei mai plictisiţi oameni, care cred că au epuizat bucuriile vieţii, nu ştiu că o lume de consolare stă în cărţile bune. O minte liberă este locul de muncă algrijii şi disperării. În alegerea cărţilor, prima preferinţă ar trebui să fie cărţilespirituale care nu au dogmă. În studiu, trebuie să stăpâneşti unul sau mai multe subiecte, dar ar trebui să ştii de asemenea ceva din fiecare subiect, inclusiv botanică, logică, astronomie, muzică, limbi străine şi politică. Studiulfiziologiei este foarte important. Citeşte o revistă ştiinţifică bună în fiecare lună. Cititul este cel mai bun exerciţiu intelectual de interior. Îţi ţine minteaocupată şi intelectul în exerciţiu. Una sau două ore pe zi îi vor da oricăreipersoane o educaţie amplă în zece ani, asta dacă alege cărţile potrivite. Nupierde timpul şi nu-ţi leza facultăţile mentale citind cărţi fără scop sau bunede aruncat la gunoi. A nu cultiva un interes sincer pentru cărţi înseamnă să pierzi moştenirea atâtor secole.

Cărţile bune sunt mereu prietenii tăi tăcuţi. Când eşti îngrijorat sau când suferi, ia o carte şi îngroapă-te în ea. Ascultă cuvintele care te liniştesc şi teinspiră ale marilor minţi ale secolelor. Dacă citeşti cărţi spirituale, alege-le pe cele care conţin ideea de realizarea Sinelui. Asemenea cărţi, precum

Biblia şi

Bhagavad Gītā

nu ar trebui să fiecitite ca şi cum ai citi un roman. Citeşte un pasaj, gândeşte-te la semnificaţiasa şi meditează asupra adevărului acestuia. Apoi încearcă să trăieşti acesta devăr în viaţă.

Dacă vrei să fii fericit, învaţă să trăieşti singur şi să te cufunzi înintrospecţie cu privire la orice fel de experienţă – cărţi bune, probleme, religie, filosofie şi fericire interioară. Izolarea mulţumitoare aleasă de tine, uzuală, este preţul fericirii adevărate. Când eşti forţat să fii într-o mulţime de vorbitori, retrage-te în celula gândurilor tale adânci şi bucură-te de paceafântânii interioare de linişte. Nu glumi prea mult. Şi mie, aşa cum bine ştii, îmi place să râd, dar, dacă mă hotărăsc să fiu serios, nimeni nu mă poate face nici măcar să zâmbesc. Fii fericit şi vesel – cel mai important, în interior. Fii grav în exterior, dar în interior vesel. Nu irosi percepţia prezenţei lui Dumnezeu, cea primită în meditaţii, prindiscuţiile fără rost. Cuvintele inutile sunt precum gloanţele: ele găuresc oalacu lapte a păcii. Acordând timp conversaţiilor inutile şi râsului zgomotos, îţi vei da seama că nu ai rămas cu nimic în interior. Umple oala conştiinţei talecu laptele păcii tale meditative, şi apoi menţineo în acest stadiu. A glumi înseamnă fericire falsă. Prea mult râs perforează mintea şi permite păcii dinoală să se scurgă afară, risipind-o.

Fii activ în mod calm şi calm în mod activ. Aceasta este calea unui yoghin.

Bucuria divină vine din extinderea sinelui. Suferinţa, pe de altă parte, estefructul egoismului sau al unui eu îngust. Bucuria trezeşte în inimă compasiunea. Îl face pe om să vrea să insufle fericire divină n cei care sunt înlăcrimaţi de durere".

Binele pe care îl facem trebuie să fie, de asemenea, oferit cu iubire respect pentru liberul arbitru alaltora. Respectul nostru pentru ar trebui să fie, mai presus de toate, pentru partea divină din ei. Caritatea nu trebuie niciodată să-i priveze pe cei care oprimesc de demnitatea lor divină.

Fii de neclintit împotriva insultelor, şi iartă şi uită pe cei care te-au insultat. Nu te înfuria niciodată. Nu îţi permite niciodată să devii victima furiei altuia. Fă ceea ce poţi mai bine pentru a depăşi dificultăţile, dar zâmbeşte la început, la sfârşit şi în orice moment.

Nu există panaceu mai bun pentru suferinţă, sau tonic revitalizant, decât zâmbetele. Nu există podoabă mai bună decât aceea a zâmbetelor. Nu există putere mai mare cu care sădepăşeşti eşecul decât cea a unui zâmbet autentic. Nu există frumuseţe mai mare decât zâmbetul păcii şi al înţelepciunii care îţi străluceşte pe faţă.

Divină Mamă, învaţă-mă cum să îi iubesc pe alţii şi cum să îi slujesc, învaţă-mă să fiu autentic în cuvintele mele, aşa cum vreau ca alţii să fieautentici cu mine. Învaţă-mă cum să-i iubesc pe alţii aşa cum îmi doresc ca ei să mă iubească pe mine. Învaţă-mă, Mamă, cum să-i fac pe alţii fericiţi – cumsă-i fac să zâmbească. Învaţă-mă, Mamă, să îmi găsesc fericirea în bucuriaaltora.

Semenii noştri din Vest şi-au folosit timpul dezvoltând numai factoriimateriali şi intelectuali ai vieţii. Ei sunt prea ocupaţi ca să se bucure deroadele muncii lor materiale sau ca să cunoască pacea, relaxarea şi fericirea. Mulţi semeni din Vest sunt sclavii unor angajamente mai puţin importante şiuită de cel mai mare angajament, al contactului cu Dumnezeu, contactdătător de fericire. Semenii din Vest trebuie să îşi facă timp. Lupta pentru viaţă este maiaprigă din cauza climatului mai rece, dar, prin folosirea pe scară largă amaşinilor, au un avantaj în faţa semenilor din Est. Ei îşi pot economisi timpul pentru a fi folosit mai puţin pe dans şi alte distracţii şi mai mult pe studiileprofunde asupra vieţii. Activităţile de afaceri şi banii sunt pentru confortulomului, dar lăcomia oarbă pentru ei nu trebuie să jefuiască omul de fericire. Nu sunt echilibrate şase zile şi nopţi pline trăite ca o maşinărie cu o parte dintr-o singură zi folosită pentru cultivarea spirituală. Săptămâna ar trebuialocată muncii, distracţiei şi cultivării spirituale – cinci zile pentru a face bani, o zi pentru odihnă şi distracţie şi o altă zi pentru introspecţie şi realizareinterioară. Omul ar trebui să aibă ceva timp liber pentru sine. O zi pesăptămână – duminica – nu este îndeajuns, pentru că este singura savacanţă; el vrea o zi pentru odihnă şi este prea obosit pentru a medita.

Proiectul de cinci zile lucrătoare pe săptămână este de dorit şi util pentru a le da oamenilor mai mult timp ca să se bucure de natură, ca să-şi simplificevieţile, să se bucure de adevăratele nevoi ale existenţei lor, să ajungă să-şi cunoască copiii şi prietenii mai bine şi, cel mai bun motiv dintre toate, ca să – ajungă să se cunoască pe

sine. De ce să nu înveţi arta de a trăi în mod potrivit?

Spune în fiecare zi:

Doamne, Tu eşti Cel care îmi dai de toate. Manifestă prosperitatea Ta prin mine. Tată, Tu reprezinţi bogăţiile mele; sunt bogat. Tu eşti posesorul tuturor lucrurilor. Eu sunt copilul Tău. Eu am ceea ce ai Tu

”.

Viaţa îţi va aduce multe suişuri şi coborâşuri. Dacă îţi laşi sentimentele şase ridice şi să coboare odată cu valurile circumstanţelor, nu vei atinge niciodată pacea interioară, cea care stă la baza progresului spiritual. De-aceea, fii atent să nu reacţionezi emoţional

Ridică-te deasupra plăcerilor şi neplăcerilor. O regulă bună de urmat, cea care te va face să treci prin multe încercăriale vieţii, este să rămâi mereu calm şi vesel.

Nu fi nici entuziasmat şi nici depresiv faţă de ce este în afara ta. Uită-te laspectacolul pasager al vieţii cu o minte calmă. Pentru că suişurile şi coborâşurile vieţii sunt numai valurile unui ocean aflat permanent în mişcare. Evită implicarea emoţională în ele, rămânând mereu calm, mereu fericit în centrul interior din şira spinării

Preaiubitul meu Infinit, ştiu că Tu eşti mai aproape decât aceste cuvintecu care mă rog; mai aproape chiar şi decât gândurile mele. Dincolo de orice sentiment de nelinişte, fie ca eu să pot simţi grija Ta pentru mine şi iubireaâa. Dincolo de conştiinţa mea, fie ca eu să mă pot simţi susţinut şi călăuzit de conştiinţa Ta. Dincolo de iubirea mea pentru Tine, fie ca eu să devin din ce în ce mai conştient de iubirea Ta

”.

Cel mai mult trebuie să te rogi pentru a te vindeca deignoranţă, ca să nu te mai poţi întoarce niciodată la viaţa de dinainte.

Cu mâinile împreunate, spune în minte:

Tată, Tu eşti omniscient. Tu ştii orice gând al meu. Vorbeşte cu mine. Vreau să aud vocea Ta

„Spune asta începetate rânduri, până când simţi ceea ce spui.

Trebuie să cultivi acestsentiment, să lucrezi pentru el. Repetă rugăciunea din nou şi din nou, până când vei descoperi că inima ta palpită de iubire şi de dorinţă arzătoare pentru Dumnezeu, iar atunci vei primi un răspuns conştient.

Ori de câte ori ai câteva momente libere, roagă-te sincer:

Tată, vino la mine, descoperă-mi prezenţa Ta omniscientă.

Bagavath Gita

8. „Nu eu făptuiesc ceva", aşa gândeşte cel concentrat care cunoaşte adevărul, atunci când vede, aude, atinge, miroase, mănâncă, merge, doarme, respira.

9. Vorbeşte, da drumul, prinde, închide şi deschide pleoapele; el zice: „simţurile acţionează în obiectele lor".

10. Cel care făptuieşte dăruindu-i lui Brahman toate faptele, părăsind orice legătura, de el nu se prinde păcatul, precumapa de frunzele lotusului.

11. Yoghinii săvârşesc fapte cu trupul, cu simţul intern, cu mintea şi chiar numai cu simţurile, părăsind [orice] legătura pentru purificarea Sinelui.

12. Cel unit [în yoga], părăsind fructul faptelor, dobândeşte pacea supremă; cel neunit, legat de fruct, se înlănţuie prin acţiunea dorinţei.

13. Renunţând cu mintea la toate faptele, cel întrupat stă fericit şi stăpân în cetatea cu nouă porţi, fără să făptuiască şi fără să provoace fapte.

14. Nici starea de făptuitor şi nici faptele nu le creează Stăpânul Cel Omniprezent, şi nici legătura faptei cu fructul său; Natura e cea care pune (totul) în mişcare.

15. Cel Omniprezent nu-şi însuşeşte nici păcatul, nici fapta buna a cuiva; Cunoaşterea este învăluită de necunoaştere; prin ea li se tulbură mintea creaturilor.

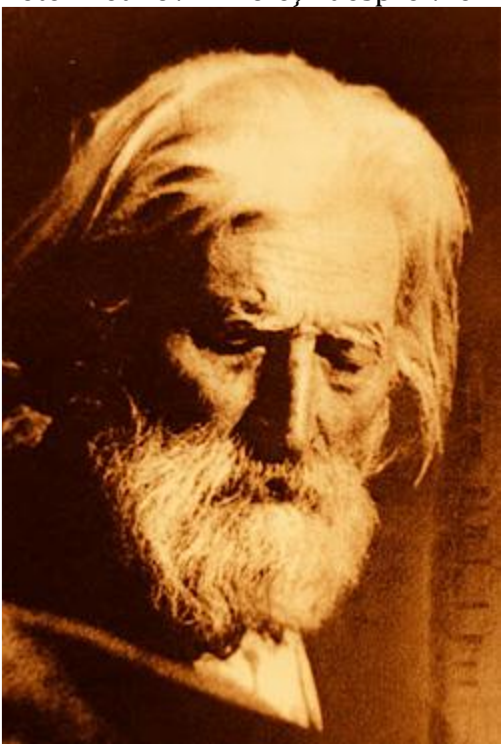
16. Însă celor cărora necunoaşterea le este distrusă de Cunoaşterea Sinelui, Cunoaşterea le iluminează, asemenea soarelui, pe Cel Suprem.

17. Cei care-L poarta în minte, care se identifica cu El, care iau sprijin în El, care-L au drept ultim scop, scapa de noireintoarceri, se scutura dintr-odată de păcatele lor.

18. Înţelepţii privesc la fel la un brahman plin de ştiinţă şi virtute morala, la un bou, la un elefant, la un câine sau la un mâncător de câini

66

Peter Deunov – Profeţii despre vremurile pe care le trăim[1]



„Atunci când eram un tânăr discipol al Maestrului Peter Deunov, în Bulgaria, am remarcat la el o atitudine care m-a nedumerit. Aveam deodată impresia că uită de tot ceea ce îl înconjura pentru a pătrunde profund în sine însuşi, şi îi vedeam buzele abia mişcându-se şi pronunţând câteva cuvinte imposibil de desluşit. Aceasta se întâmplă oricând: orice făcea, la un moment dat se oprea, închidea ochii şi pronunţa câteva cuvinte în această stare; şi, ca şi cum s-ar fi retras într-o lume, chipul său exprima ceva extraordinar de calm şi profund.

[1] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=7139

Desigur, nu îndrăzneam să-l întreb. Dar într-o bună zi am reuşit să disting aceste cuvinte care erau: «*Slavă Ţie, Doamne*». *Apoi m-am gândit*: «*Dacă un aşa Maestru, care este mereu atât de aproape legat de Domnul, are nevoie să pronunţe de mai multe ori pe zi numele Său, cu atât mai mult trebuie să o facem şi noi*». *Şi am dorit să-l imit. În cursul zilei, oriunde mă aflam, m-am obişnuit să repet*: «*Slavă Ţie, Doamne*». *Gândiţi-vă şi voi să o repetaţi. Aceasta nu vă va lua decât câteva secunde. Fie că sunteţi acasă, pe stradă, la lucru, opriţi-vă un moment ca să vă legaţi de Domnul pronunţând aceste câteva cuvinte pe care nimeni nu le va auzi, şi vă veţi simţi* imediat *legaţi de Sursa Divină a vieţii. Chiar şi pentru câteva secunde, faceţi-o cu sentimentul de a împlini un act sacru. Intensitatea este cea care contează, nu durata*.

Este sarcina noastră să-L slăvim pe Dumnezeu pe pământ aşa cum îngerii o fac în Cer.

Îmi amintesc îndeosebi ceea ce am resimţit ascultându-l pe Maestrul Peter Deunov care spunea că nimic nu este mai important decât să te consacri să-l Slăveşti pe Domnul prin cuvânt, prin privire, prin gesturi, prin tot ceea ce facem, fiindcă astfel intrăm în contact cu Sursa Vieţii". Omraam Mikhaël Aïvanhov

Cunoscut sub numele său spiritual de Beinsa Douno, îndrumătorul spiritual bulgar Peter Deunov (1864 – 1944) a fost fiul unui preot ortodox şi destinat a deveni şi el cleric. A studiat teologia, după care a urmat cursurile de medicină în Statele Unite, însă după întoarcerea sa în Bulgaria, în 1895, nu şi-a mai găsit locul în contextul rigid al instituţiei şi dogmelor Bisericii Ortodoxe.

Din 1900 a început să ţină prelegeri publice ce au adus un suflu nou doctrinelor tradiţionale creştine. Deunov a avut un înalt nivel de conştiinţă şi a fost de-a lungul întregii sale vieţi un model de puritate, înţelepciune, inteligenţă şi creativitate. De asemenea, a fost un foarte bun violonist care a compus sute de melodii pe care le-a folosit, pe urmă, drept exerciţii în cadrul şcolii sale – Frăţia Albă – pe care a fondat-o la trecerea anilor în secolul al XX-lea.

Timp de mulţi ani a locuit aproape de oraşul Sofia, înconjurat de numeroşii săi discipoli. Se spune că Deunov a trezit spiritual sute de suflete atât din Bulgaria, cât şi din Estul Europei.

Filosoful René Guénon spunea despre Deunov astfel: „*El este cel mai mare magnet spiritual de până acum venit pe Pământ. El* îşi *va magnetiza discipolii cu magnetismul iubirii, iar aceştia la rândul lor vor transmite acest magnetism întregii omeniri*". În zilele dinaintea morţii sale (în anul 1944) Deunov a intrat într-o profundă transă mediumnică. Fiind în această transă a făcut o profeţie extraordinară cu privire la timpurile noastre zbuciumate – o profeţie despre *Sfârşitul Timpului* şi apropiată venire a *Noii Epoci de Aur a Umanităţii*.

„Şi când El va sufla în cornul său, vechi lumi vor muri şi altele se vor naşte".

„De-a lungul vremurilor conştiinţa omului a traversat o lungă perioadă de întuneric. Această perioadă pe care hinduşii o numeau *Kali Yuga* e pe terminate.

Astăzi ne aflăm la frontiera dintre două epoci: cea a Kali Yuga şi cea a Noii Ere în care intrăm.

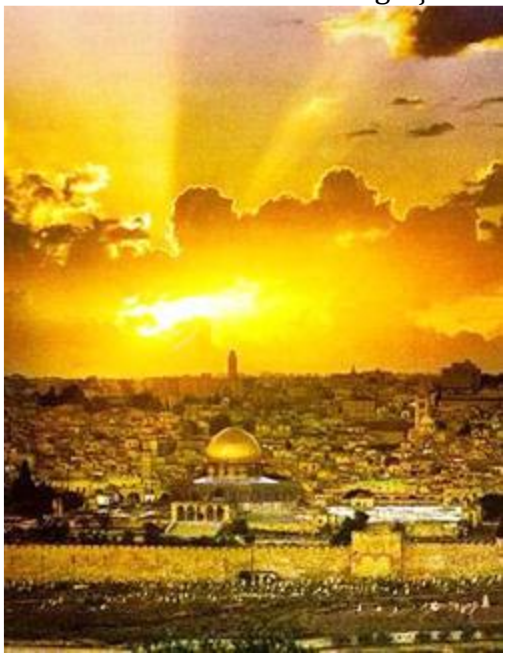
O uşoară îmbunătăţire se întâmplă în gândurile, sentimentele şi faptele oamenilor, dar în curând fiecare va fi supus Focului Divin

care îi va purifica şi pregăti pentru noua eră. Astfel, omul se va ridica la un nivel superior de conştiinţă indispensabil intrării sale în noua viaţă. Este ceea ce unii înţeleg prin *înălţare*. Câteva decade vor trece înainte ca acest Foc să vină pentru a transforma lumea, ridicând-o la o nouă moralitate.

Aceste valuri imense vin din spaţiul cosmic şi vor inunda întregul Pământ. Toţi cei care vor încerca să se opună vor fi înlăturaţi şi duşi altundeva.

Cu toate că nu toţi locuitorii acestei planete sunt la aceleaşi niveluri de evoluţie, noul val va fi simţit de fiecare dintre noi şi această transformare nu va atinge doar Pământul şi întregul Cosmos.

Cel mai bun şi singurul lucru pe care omul îl poate face acum este să se întoarcă înspre Dumnezeu şi să devină mai bun, conştient, să-şi ridice nivelul vibraţional astfel încât să ajungă în armonie cu puternicul val ce în curând îl va înghiţi.



Focul despre care vorbesc şi care însoţeşte noile condiţii oferite planetei noastre va întineri, purifica şi reface totul în calea lui. Materia va fi rafinată, inimile voastre vor fi eliberate de angoase, necazuri, incertitudine, devenind luminoase.

Totul va fi îmbunătăţit, elevat: gândurile, sentimentele şi

faptele negative vor fi distruse. Viaţa voastră de astăzi este sclavie într-o grea închisoare. Înţelegeţi-vă situaţia şi eliberaţi-vă din ea. Vă spun acest lucru: «Ieşiţi din închisoarea voastră!» E aşa de mare păcat să vezi atât de multă inducere în eroare, atât de multă suferinţă atât de multă neputinţă în a înţelege unde se află adevărata fericire. Tot ceea ce vă înconjoară se va prăbuşi şi va dispărea în curând. Nimic nu va mai rămâne din această civilizaţie perversă. Întregul Pământ va fi scuturat şi nicio urmă nu va rămâne din cultura sa greşită ce-l menţine pe om în chingile ignoranţei. Cutremurele nu sunt doar fenomene mecanice, scopul lor este şi cel de a trezi mintea şi inima oamenilor, astfel încât ei să se poată elibera de ei înşişi, de greşelile şi nebuniile lor şi să ajungă să înţeleagă că nu sunt singuri în Univers.

Sistemul nostru solar traversează acum o regiune a Cosmosului unde o constelaţie ce a fost distrusă şi-a lăsat pecetea – praful ei. Trecerea printr-un astfel de spaţiu contaminat e o sursă otrăvitoare nu doar pentru locuitorii Pământului, ci şi pentru cei ai celorlalte planete din galaxia noastră. Doar sorii nu sunt afectaţi de influenţa unui mediu atât de ostil. Această zonă e numită «A 13-a regiune», unii o numesc «Zona contradicţiilor». Planeta noastră a fost prinsă în ea timp de sute de ani, dar în sfârşit ne apropiem de ieşirea din acest spaţiu al întunericului şi suntem pe punctul de a atinge o regiune mai spirituală, unde trăiesc fiinţe mult mai evoluate.

Pământul are acum o mişcare ascendentă şi fiecare ar trebui să se străduiască să se armonizeze cu aceste curente de ascensiune. Cei care refuză să se supună acestui drum vor pierde avantajul bunelor condiţii ce le vor fi oferite în viitor pentru ca ei să evolueze. Ei vor rămâne în spate în ceea ce priveşte evoluţia şi vor trebui să aştepte zeci de milioane de ani pentru ca valul acesta ascendent să revină.

Pământul, sistemul solar şi Universul – totul este redirecţionat de Impulsul Iubirii. Mulţi dintre voi consideraţi Iubirea drept o forţă derizorie, dar în realitate este cea mai mare dintre forţe! Banii şi Puterea continuă să fie venerate ca şi când destinul vostru ar depinde de ele. În viitor, totul va fi stăpânit de Iubire şi toată lumea i se va supune. Dar nu numai prin suferinţă şi necazuri conştiinţa omului va fi trezită.

Teribilele profeţii ale profetului Daniel scrise în Biblie povestesc despre epoca ce va veni. Vor fi inundaţii, uragane, focuri gigantice şi cutremure ce vor mătura totul în calea lor, sângele va curge din abundenţă, vor fi revoluţii, teribile explozii vor răsuna în numeroase locuri de pe Pământ. Acolo unde este pământ, apa va veni, acolo unde este apă, pământul va sosi. Dumnezeu e Iubire şi cu toate acestea avem de-a face cu prigoniri. O replică a naturii împotriva crimelor repetate de om încă din noaptea vremurilor împotriva mamei sale: Pământul. După aceste suferinţe, cei care vor fi salvaţi, elita, vor cunoaşte Epoca de Aur, armonia şi frumuseţea infinită. Aşa că păstraţi-vă pacea şi credinţa în timpurile ce vor veni şi vor aduce suferinţă şi teroare pentru că e scris că niciun fir de păr nu se va mişca de pe capul drepţilor. Nu fiţi descurajaţi… urmaţi-vă doar lucrarea de perfecţionare a voastră. Nu aveţi idee cât de măreţ e viitorul ce vă aşteaptă.

Un Nou Pământ va vedea în curând lumina zilei; în câteva zeci de ani munca va fi mai uşoară şi fiecare va avea timpul să se dedice activităţilor spirituale, intelectuale şi artistice. În scurt timp, problema raporturilor dintre bărbat şi femeie va fi rezolvată armonios, fiecare dintre ei având posibilitatea să-şi urmeze propriile aspiraţii. Relaţia dintre cupluri se va baza pe respect şi stimă reciprocă, oamenii vor călători prin diferite câmpii stelare şi vor

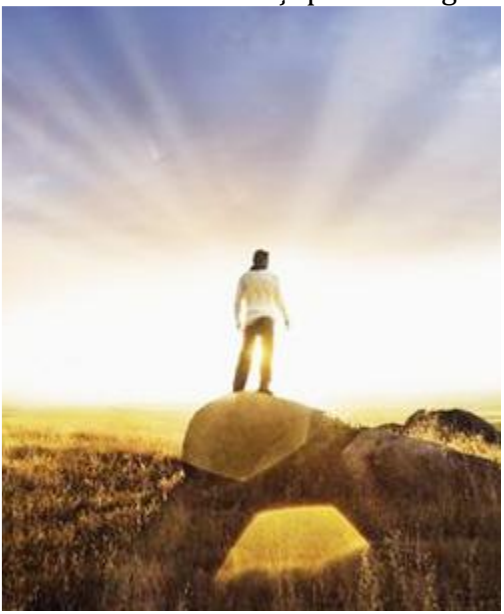
reuşi să atingă spaţiul intergalactic. Omul va studia felul în care funcţionează şi astfel va reuşi foarte repede să cunoască Lumea Divină şi să se unească cu Stăpânul Universului.

„Noua eră este cea a celei de-a VI-a rase".

Predestinarea voastră este să vă pregătiţi pentru ea, să o întâmpinaţi şi să o trăiţi. Cea de-a VI-a rasă se va construi în jurul ideii de fraternitate. Nu vor mai fi conflicte interpersonale, singura aspiraţie a fiecăruia va fi să se conformeze LEGILOR IUBIRII. A VI-a rasă va fi cea a IUBIRII. Un nou continent se va forma pentru ea. Se va ridica din Pacific, astfel încât divinitatea să-şi poată stabili Sanctuarul pe această planetă.

Fondatorii acestei noi civilizaţii vor fi cei pe care-i numesc „FRĂŢIA OMENIRII", sau „COPIII IUBIRII".

Ei vor fi lucrătorii de nezdruncinat în slujba binelui şi vor reprezenta un nou tip de oameni. Oamenii vor forma o mare familie şi fiecare popor va reprezenta un organ al acestui trup imens. În noua rasă, Iubirea se va manifesta într-o asemenea măsură încât omul din ziua de astăzi nu-şi poate imagina decât cu greu.



Va rămâne încă teren favorabil pentru luptă, dar forţele întunericului se vor retrage şi planeta noastră va fi eliberată din sclavia lor. Oamenii, văzând că nu există altă cale, se vor angaja ei

înşişi pe drumul noii vieţi, cea a MÂNTUIRII.

În mândria lor necugetată, unii vor spera să-şi ducă până la sfârşit viaţa pe care ordinea divină o condamnă, dar chiar şi aceştia vor înţelege, în cele din urmă, că direcţia în care se îndreaptă lumea nu aparţine acestui drum. O nouă cultură va vedea lumina zilei; va avea trei piloni fundamentali: ELEVAREA FEMEII, A CELUI UMIL şi PROTECŢIA DREPTURILOR OMULUI.

LUMINA, BINELE ŞI DREPTATEA, vor fi un fapt; e doar o chestiune de timp. Religiile trebuie să fie purificate, fiecare conţine părţi din învăţăturile MAEŞTRILOR LUMINII, însă acestea au fost ascunse de necontenitul chin al aberaţiilor umanităţii. Toţi credincioşii vor trebui să se unească şi să fie de acord, la unison, că Principiul Iubirii trebuie să fie baza fiecărei credinţe, oricare ar fi ea. IUBIREA şi FRATERNITATEA sunt fundaţia a TOT ŞI TOATE!

Pământul va fi în curând măturat de valurile extrem de rapide ale energiei cosmice. Peste câţiva zeci de ani fiinţele care sunt malefice şi care-i duc pe căi greşite pe alţii nu vor mai putea să-şi susţină făcutele. Ei vor fi astfel absorbiţi de FOCUL COSMIC ce va consuma şi stinge tot ceea ce e rău în ei. Atunci, aceştia se vor căi pentru că e scris: «Fiecare bucată de carne trebuie să-L preamărească pe Dumnezeu».

Mama noastră, Pământul, se va debarasa de oamenii care nu acceptă NOUA VIAŢĂ. Ea îi va alunga precum un fruct stricat, aşa că aceştia în curând nu vor mai fi în stare să se reîncarneze pe această planetă – inclusiv criminalii, ci doar cei care au IUBIRE în El (Dumnezeu) vor fi demni de aceasta.

Nu există loc pe Pământ care să nu fi fost murdărit de sânge de om sau animal; aşa că ea trebuie să dea drumul unei purificări. Din cauza aceasta, unele continente vor trebui scufundate şi altele ridicate din apă.

Oamenii nu-şi dau seama la ce pericole sunt expuşi, ei continuă să alerge după scopuri inutile şi să caute plăcere. Opus acestora, cei care vor face parte din a VI-a rasă vor conştientiza demnitatea rolului lor şi respectul pentru libertatea fiecăruia. Ei se vor hrăni doar cu fructe şi legume. Ideile lor vor putea să circule la fel de libere precum o fac aerul şi lumina în zilele noastre. Citiţi capitolul 60 din Cartea lui Isaia şi veţi vedea acolo relatări despre

venirea celei de-a VI-a rase, RASA IUBIRII.

După această vreme de restriște, oamenii vor înceta să mai păcătuiască şi vor găsi din nou calea virtuţii. Clima planetei noastre va fi moderată pe tot globul şi schimbări violente nu vor mai exista. Aerul va fi din nou pur, la fel şi apa. Microbii vor dispărea. Oamenii îşi vor aduce aminte de reîncarnările lor trecute şi vor fi încântaţi să-şi dea seama că sunt în sfârşit eliberaţi din condiţia lor anterioară.

În aceeaşi măsură în care cineva se debarasează de paraziţi şi frunzele moarte din livadă, la fel o vor face şi Fiinţele pentru a-i pregăti pe oameni să-L slujească pe Dumnezeul Iubirii. Le vor crea condiţii bune pentru ca ei să se dezvolte şi celor care vor dori să-i asculte le vor spune: «Nu vă fie frică! mai răbdaţi puţin şi totul va fi bine. Sunteţi pe calea cea bună!».

Mulţumită ideii de fraternitate, Pământul va deveni foarte curând un loc binecuvântat, dar înainte de aceasta, mari suferinţe vor fi trimise pentru a trezi conştiinţa. Păcate acumulate de-a lungul miilor de ani vor trebui să fie şterse.

Valul arzător ce emană de la Divinitate va contribui la ştergerea karmei oamenilor, eliberarea nu mai poate fi întârziată. Umanitatea trebuie să se pregătească pe ea însăşi pentru mari judecăţi ce sunt de neocolit şi care vin pentru a pune capăt

egoismului.

Sub Pământ se pregăteşte ceva extraordinar. O grandioasă revoluţie se va manifesta cât de curând în mijlocul naturii. Dumnezeu a decis să vindece Pământul şi o va face! Este sfârşitul unei epoci. O nouă ordine o va înlocui pe cea veche, o ordine în care Iubirea va domni pe Pământ".